1399
OCT 13 1971

salades pour pique-nique

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
PUBLICATION 1399 1969

30.4
212
1399
969
.
3

L'été est, par excellence, la saison des pique-niques et des repas sur le patio. Rien de mieux que d'y servir des salades où les crudités se marient agréablement. Par leurs couleurs estivales, elles sont gaies et savent éveiller l'appétit des convives. De plus, au gré de votre fantaisie, elle peuvent être variées à l'infini.

Elles sont aussi faibles en calories et conviennent à qui veut conserver sa silhouette mince. C'est seulement une sauce à salades riches qui risque d'apporter un excédent de calories. Les fruits et les légumes crus sont des aliments précieux en raison de leur richesse en vitamines et sels minéraux. Qu'il s'agisse de barbecue ou de pique-niques, servez des salades, elles sont si faciles à préparer.

VERDURES

Plusieurs verdures servent à la préparation de salades ou de garnitures. Les sortes de laitues varient de molles à croquantes et de douces à amères. La chicorée frisée, la scarole, les endives et les épinards ajoutent attrait et saveur; le cresson, la menthe, le persil garnissent et relèvent la saveur. Conserver les verdures dans un hydrateur à légumes ou dans un sac de plastique. Oter les grosses feuilles externes mais laisser le coeur qui, grâce à l'humidité qu'il contient, conserve la fraîcheur. Laver les verdures juste avant l'usage, bien égoutter et refroidir avant de servir.

LÉGUMES À SALADES

La plupart des légumes se conservent bien au réfrigérateur sans les laver. Ils doivent être préparés juste avant de servir. Ne pas envelopper les choux-fleurs, les concombres, les piments verts et les tomates mais envelopper les oignons verts. Les tomates mûres se conservent à température ordinaire. Refroidir les garnitures tels que les radis roses et les frisons de carottes crues ou les coeurs de céleri en les plongeant dans l'eau glacée.

Légumes cuits — Les pois, les haricots et le maïs ajoutent couleur et saveur aux salades. Les salades de pommes de terre sont toujours appréciées. Faire mariner les légumes cuits dans une vinaigrette ou une sauce à salades en guise

de salades d'accompagnement ou les mélanger avec les autres ingrédients d'une salade substantielle.

SALADES DE FRUITS

Les fruits frais conviennent parfaitement aux desserts en plein air. Conserver les fruits mûrs au réfrigérateur, dans des contenants fermés ou dans des sacs de plastique. Laver juste avant de servir. Laisser mûrir les fruits à température ordinaire.

Préparer les fruits peu de temps avant de servir. Du jus de citron empêche les pêches, les poires et les pommes coupées de brunir. Ajouter du sucre suivant le goût. Pour une réception sur le patio servir des corbeilles ou des plateaux de fruits agrémentés de fromage cottage ou d'autres fromages. Les invités se serviront à leur fantaisie.

Pastèque estivale — Couper le dessus d'une pastèque (melon d'eau) dans le sens de la longueur. Enlever membranes et graines. Couper la chair rose en boules avec une cuillère spéciale ou en cubes et mêler avec d'autres fruits de la saison (pêches, poires, raisins, bleuets (myrtilles), framboises, fraises, cerises et cantaloup). Saupoudrer de sucre. Bien refroidir. Verser les fruits dans la coquille de la pastèque. Décorer de feuilles de menthe, de fraises, de cerises ou de raisin en grappes.

SALADES POUR LES BARBECUES OU LES SOUPERS SUR LE PATIO

Hors d'oeuvre à votre choix — Dans un pot à fleur bien propre servir des légumes crus, coupés en bâtonnets, en tranches ou en pointes. De la glace dans le fond du pot gardera les légumes frais et croquants. Servir avec des sauces-trempettes au fromage à la crème ou cottage.

Panier d'été — Servir des salades dans un panier tapissé de laitue ou dans un pain français évidé. Servir le "coleslaw" dans un chou vert évidé.

Plateau de salade — Placer les ingrédients à salade et les légumes dans des feuilles de laitue sur un plateau. Garder les salades au frais. Au moment de servir, offrir différentes sauces à salades et laisser aux invités le plaisir d'assaisonner leurs salades.

FRAÎCHEUR ET CONSERVATION DES SALADES

Si les salades sont destinées à un pique-nique, placer les ingrédients dans des contenants fermés. Réfrigérer plusieurs heures. Refroidir à l'avance les glacières portatives ou les sacs isolés à l'aide de boîtes de glace artificielle et placer les salades contre les boîtes pour conserver la fraîcheur. Des cubes de glace dans un sac de plastique ou des boîtes de jus de fruits congelé pourront aussi être utilisés.

Pour éviter la détérioration des aliments en pique-nique, il faut suivre les règles suivantes:

- garder au frais les aliments périssables
- utiliser des viandes fumées ou en conserve
- emporter congelée la viande à cuire sur place
- employer seulement vinaigrette à l'huile et au vinaigre ou une mayonnaise cuite
- ne pas apporter de pâtisserie à la crème
- mettre les oeufs durs dans la glacière portative. Les oeufs marinés n'ont pas besoin de réfrigération.

SALADES VERTES

SALADE VERTE

6 tasses de légumes verts feuillus, déchiquetés
1 tasse de céleri tranché ou en dés
1/2 tasse de radis tranchés mince
1/4 tasse de piment vert, haché
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/2 tasse de mayonnaise

Mêler tous les légumes et réfrigérer. Au moment de servir, ajouter sel, poivre et vinaigrette puis bien mêler. 6 portions.

SALADE DE CHOU

5 tasses de chou filamenté OU 4 tasses de chou haché
1 tasse de carottes en fines lanières
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/2 tasse de mayonnaise

Mêler tous les légumes. Réfrigérer. Au moment de servir, ajouter sel, poivre et vinaigrette; bien mêler. 6 portions.

SALADES D'ÉPINARDS

2 tasses d'épinard déchiquetés
3 tasses de chou filamenté
1 tasse de carottes râpées
1/2 tasse d'oignons verts, tranchés
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/3 tasse de mayonnaise

Mêler épinard, chou, carottes et oignons. Réfrigérer. Au moment de servir, assaisonner de sel et de poivre puis ajouter mayonnaise. 6 portions.

AMUSETTES

LÉGUMES CRUS ET SAUCES-TREMPETTES

Choisir une variété de légumes tels que: quartiers de laitue, bâtonnets de céleri, radis, bâtonnets de carottes ou petites carottes fraîches entières, anneaux de piment, fleurettes de chou-fleur, oignons verts, bâtonnets de navet, doigts ou tranches striées de concombre. Préparer et réfrigérer les légumes. Servir accompagnés de fromage à la crème, crème sure, sauces-trempettes, fromage à tartiner ou beurre d'arachides.

TRANCHES DE CONCOMBRE FARCI

Enlever le centre du concombre avec un vide-pomme ou un couteau à légumes. Farcir de fromage à la crème, pimiento ou de fromage émulsionné, condimenté d'olives hachées, de piment vert ou d'oignon vert. Envelopper et réfrigérer. Au moment de servir, trancher.

SALADES DE LÉGUMES

TOMATES ET CONCOMBRES MARINÉS

3 tomates moyennes, en sections
2 concombres moyens
1 oignon moyen, haché
1/2 c. à thé de paprika
1/4 c. à thé de sel
Quelques grains de poivre
1/2 tasse de vinaigrette

Mêler tous les ingrédients. Laisser reposer au réfrigérateur toute une nuit dans un contenant hermétiquement fermé. Au moment de servir, égoutter et rehausser de mayonnaise. 6 portions.

Si désiré, remplacer les concombres par des fleurettes de chou-fleur (1 petit chou-fleur).

SALADE MÉLI-MÉLO

2 tasses de carottes râpées fin
1/2 tasse de céleri en dés
1/2 tasse de piment vert en dés
1/2 tasse de raisins épépinés
1/4 tasse de noix hachées
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/4 tasse de mayonnaise

Mêler légumes, raisins et noix; réfrigérer. Au moment de servir, assaisonner de sel et de poivre et rehausser de mayonnaise. 6 portions.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET CRÈME SURE

6 pommes de terre moyennes (environ 2 livres) cuites, en dés
1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/4 c. à thé de graines de fenouil
2 c. à table de vinaigre de cidre
3 oeufs cuits dur, hachés
3/4 tasse de concombre en dés
3/4 tasse de céleri en dés
2 c. à table d'oignons verts, hachés
1 c. à table de persil haché
3/4 tasse de crème sure
1 c. à thé de moutarde préparée

Ajouter aux pommes de terre sel, poivre, graines de fenouil et vinaigre; bien mêler et réfrigérer. Lorsque refroidi, ajouter oeufs et les autres légumes. Empaqueter et réfrigérer. Mêler crème, moutarde et garder au réfrigérateur dans un contenant fermé. Au moment de servir, rehausser la salade de crème sure. 6 portions.

SALADE "PATIO"

3 tasses de maïs en grains frais ou congelé, cuit
1/2 tasse d'oignons verts hachés
1/2 tasse de piment vert en dés
1/2 tasse de radis hachés fin
1/4 tasse d'achars sucré (relish)
1 c. à thé de sel
1/4 c. à thé de poivre
1/3 tasse de mayonnaise

Mêler légumes et achars; réfrigérer. Au moment de servir, ajouter sel, poivre et mayonnaise. 6 à 8 portions.

SALADE EXQUISE AUX HARICOTS VERTS

3 tasses (1 livre) d'haricots verts cuits en morceaux d'un pouce
1/4 tasse de vinaigrette
2 oeufs cuits dur, hachés
2 c. à table d'oignon vert haché
2 c. à table de piment vert en dés
1/3 tasse de crème sure commerciale
1/2 c. à thé de moutarde préparée
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/4 tasse de bacon croustillant émietté (facultatif)

Mêler haricots et vinaigrette. Réfrigérer environ 3 heures en brassant occasionnellement. Mêler oeufs, oignon, piment, crème et assaisonnements. Réfrigérer. Au moment de servir, mêler haricots et la préparation à la crème; garnir de bacon. 6 portions.

SALADE DE POIS VERTS

2 tasses de pois verts frais, cuits
1/4 tasse d'oignons verts, tranchés
1/2 tasse de radis tranchés mince
1/2 tasse de concombre en dés
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/4 tasse de mayonnaise ou de crème sure

Mêler les légumes et réfrigérer. Au moment de servir, assaisonner de sel et de poivre puis agrémenter de mayonnaise. 6 portions.

SALADES, METS PRINCIPAL

SALADE ESTIVALE

1 1/2 tasse de macédoine de légumes frais, cuits (haricots, carottes, maïs en grains et pois)
1 1/2 tasse de céleri en dés
1/3 tasse de piment vert en dés
2 c. à table d'oignon haché fin
1/2 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
2 tasses (8 onces) de fromage cheddar moyen, en lanières
1/4 tasse de vinaigrette

Mêler légumes et assaisonnements. Réfrigérer. Au moment de servir, ajouter fromage et mayonnaise; bien mêler. 6 portions.

SALADE DE JAMBON ET D'OEUFS

1 tasse de pois cuits
1/2 tasse de céleri tranché
1/4 tasse de piment vert, en dés
2 c. à table d'oignon haché fin
1/4 tasse de cornichons sucrés, hachés
2 tasses de jambon cuit, en dés
3 oeufs cuits dur, hachés
1/3 tasse de mayonnaise

Mêler légumes et cornichons. Réfrigérer séparément légumes, jambon et oeufs. Au moment de servir mêler tous les ingrédients, y compris la mayonnaise. 6 portions.

SALADE PIQUE-NIQUE

1 boîte (19 onces) de "fèves au lard"
1 c. à table d'oignon haché fin
2 c. à table de vinaigre
1/2 c. à thé de moutarde préparée
2 c. à table de cornichons sucrés hachés
6 saucisses fumées (environ 1/2 livre) cuites et tranchées
3 tasses de chou filamenté

Mêler fèves, oignon, vinaigre, moutarde et cornichons. Refroidir séparément cette préparation, les saucisses et le chou. Au moment de servir, mêler tous les ingrédients. 6 portions.

SALADE DE POULET

3 tasses de poulet cuit, en dés
1 1/2 tasse de pêches (fraîches ou en conserve), en dés
1 tasse de céleri en dés
1 tasse de fleurettes de chou-fleur
1 c. à thé de sel
1/8 c. à thé de poivre
1/3 tasse de crème sure commerciale
2 c. à table de mayonnaise
3/4 c. à thé de poudre de cari
1 c. à thé de jus de citron
Laitue
Pêches tranchées

Mêler les 6 premiers ingrédients. Réfrigérer. Mêler crème sure, mayonnaise, poudre de cari et jus de citron. Au moment de servir, mêler préparation au poulet et crème sure. Si désiré, servir sur laitue et garnir de pêches. 6 portions.

Note: Dans le cas de pêches fraîches, arroser de jus de citron afin de prévenir une décoloration.

Services consultatifs de

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00234877 1